

Lider du av vinterdepresjon?

Sett en ring rundt det utsagnet som passer for deg

1. Om høsten eller vinteren føler jeg meg mer trist og nedfor enn om våren og sommeren.
2. Om høsten eller vinteren har jeg mindre tiltak og energi enn om sommeren.
3. Om vinteren sover jeg minst to timer mer om natten enn jeg gjør om sommeren.
4. Jeg fungerer mye bedre om sommeren.
5. Jeg har vanskelig for å komme meg opp om morgenen om vinteren.
6. Andre mennesker merker at jeg er tungsindig om vinteren.
7. Andre merker at jeg har vanskelig for å få unna arbeidet om vinteren.
8. Jeg veier minst 2 kg mer om vinteren enn om sommeren.
9. Om vinteren føler jeg meg mindre nedfor hvis jeg reiser til Syden.
10. Jeg føler meg mye gladere om sommeren enn om vinteren.
11. Jeg har følt meg deprimert de siste to (eller flere) vintrene.
12. Jeg har hatt mindre energi de siste to (eller flere) vintrene.
13. Om vinteren føler jeg trang etter søtsaker.
14. Jeg trenger mer søvn om vinteren.
15. Jeg spiser for mye om vinteren.

Hvis du synes at minst 8 av disse påstandene er riktig, tyder det på at du lider av vinterdepresjon.

Ditt navn:..... Dato:.....

Spørsmålene er hentet fra boken til Odd Lingjærde: "Vinterdepresjon, hva er det og hvordan kan det behandles?" Universitetsforlaget 1996